

Reflectietraject

De Kunst van Zijn wie je Bent

Het Paardentao Reflectietraject biedt je een periode lang constructieve begeleiding bij zelfonderzoek en innerlijke groei. Jij neemt de gelegenheid om je balans op te maken – wij bieden een voedende context als basis en ondersteuning. In het bijzijn van de paarden train je jezelf om 'in verbinding' te zijn en om van daaruit steeds je eigen antwoorden te vinden. Je oefent om in contact te staan met het stuk in jezelf dat we 'intuïtie' noemen – jouw wijsheid en waarheid, je eigen kompas.

Bewust zijn - het lijkt simpel, soms is het dat niet. Ons ambitieuze levenstempo en alle dingen die we 'moeten' zijn vaak de oorzaak dat we afdwalen van onze eigen kern. Hoe vind je een gezond evenwicht tussen jouw behoeften en alles wat het leven van je vraagt? Paardentao helpt je letterlijk stilstaan en luisteren. We richten ons bewust op het voeden van je lijf, hart & ziel, in plaats van enkel je hoofd. Zo kun jij weer helder waarnemen, helder voelen en helder zien – belangrijke vaardigheden voor het bepalen, behouden én genieten van jouw koers!

Ingrediënten

o.b.v. 2 - 4 maanden looptijd

- 1 x verzorgd verblijf + overnachting bij aanvang
- 4 x reflectie sessie met de paarden
- sessie *Voeding voor Lijf, Hart en Ziel*
- 4 x tussentijdse coaching (1 uur)
- intuïtieve soul-reminders*
- 'oogst' gesprek + verankering inzichten
- 1 x verzorgd verblijf + overnachting bij afronding
- evt. overig advies/ verwijzing

* kleine oefeningen voor het geluk van je lijf, hart & ziel

particulieren: €1.250,- incl. btw
bedrijven: €1.750,- incl. btw

toewijding - *inzicht* - *oefening* - *rust*
(h)eerlijk eten - *inspiratie* - paarden
verbinding - plezier - *bewust zijn* – voeding
houvast - *jou-tijd* - aanmoediging – anker

